

# ほけんだより

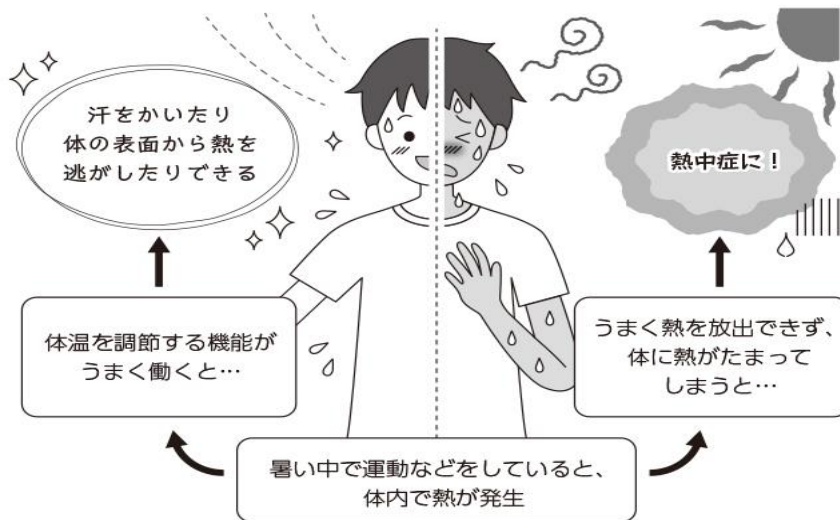
2022年  
7月号

屋久島おおぞら高等学校

梅雨が明け、日が長くなり、清々しい青空の広がる季節がやってきました。屋久島は蒸し暑いですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？暑くなり始めたこの時期、特に注意が必要なのは熱中症です。食事と睡眠を十分に取り、暑さに負けない身体をつくりましょう！



## 熱中症に気を付けよう！！



熱中症に **なる**とき **ならない**とき 違いは？

## 熱中症予防のポイント

マスクをはずしましょう！  
⇒気温、湿度が高い中でのマスクの着用は要注意！ 屋外で人と十分な距離が（2m以上）確保できるときはマスクをはずしましょう。休憩も忘れずに！

暑さを避けましょう！

⇒涼しい服装で！帽子、日傘を

持って行きましょう！

体調が少しでも悪くなったら、

涼しい場所へ移動しましょう。

エアコンを適切に使いましょう。



のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

⇒1日あたり1.2リットルを目安に！

塩分補給も忘れずに！



屋久島おおぞら高等学校では、みなさんが安心してスクリーングに来られるよう、感染症対策と熱中症対策を徹底しています。みなさんも体調管理には気を付けてください。また、屋久島で会えることを楽しみにしています！

